

职场  
宝典

身在职场,不管你是菜鸟还是达人,都有一些问题不知如何解决。职场宝典,让你听听专家们的意见。

# 职场上 学会把抱怨 变成心甘情愿

我时常会提醒大家,别总是想着如何找一份好工作,我们更应该想的是如何工作好。所谓的工作好,就是在做事方面,将工作做得很完善;而在做人方面,则成为办公室里一股正面向上的力量。根据统计,正面思考的特质,越来越受领导人在选才时的重视,凡是属于牢骚一族和抱怨一族的人,就算有再高的本事,充其量也只能停留在技术人才层面,而无法晋升高级管理阶层。

## 总是抱怨薪水低 或许缘于工作激情不再

基本上,牢骚人人都有,职场人每天都能接收到别人的牢骚,或是自己主动发出。对于牢骚和抱怨,一般人普遍认为它都是垃圾,说说或听听也就罢了,无需太过于重视。但我站在传播学立场的看法则是相反,无论牢骚或抱怨的目的是哪一种,或许有些人只是找一种借口,但某些人重复的牢骚就代表着工作或生活上真的出现了瓶颈。

以下列举职场最常见的三种牢骚,相信很多人都有一种似曾相识的感觉:

**经常抱怨领导不公平** 许多人都抱怨自己遇人不淑,主管偏心,但抱怨背后的理由,是希望自己能够升职。

**经常抱怨薪水太低** 如果一家公司薪水太低,那么人才流动率一

定很高。但如果事实是流动率并不高,那么“薪水太低”的抱怨反映出来的是这个人工作激情不再了。假设你正符合这样的情形,那么最好认真考虑自己是否应该转换跑道了。

**经常抱怨被同事欺负** 其实被别人利用并非是坏事,证明自己有被利用的价值,反而是保持职场竞争力和处理人际关系的方式之一,职场人不妨放宽心胸,做事情不要太计较。

### 爱发牢骚是天生的习惯吗?

牢骚抱怨是一种自卫的信息,有些人成天就把牢骚挂在嘴上,接触这种只会倒情绪垃圾的同事,我们必须了解,他们只想引起旁人的注意和同情,然而牢骚太多也会让人滋生反感。爱发牢骚的人通常有否定思考的习惯,可能是天生的,也可能是后天的。这种人看事情喜欢看负面,注意力都在芝麻绿豆大的问

题上,成天看别人不顺眼,拼命把情绪垃圾往别人身上倒,好像全天下的人都对不起他,牢骚越讲越多。小心!它会形成一种烙印,让自己越来越相信自己是受害者。

大多数的老板都讨厌员工在办公室发牢骚,老板认为牢骚只会打击士气,削弱组织的活力。要跳离牢骚一族,就必须学会正面思考,把焦点集中在寻找解决方案上,而不是找人吐苦水发牢骚。

### 发牢骚之前先想清楚几件事:

- 1.我说这些话有什么用?
  - 2.发完牢骚能产生什么效果?
  - 3.我到底是希望别人同情我,还是想要赶快找到解决办法?
  - 4.情况真的那么糟吗?
  - 5.我离自己设定的职场目标越来越远,还是越来越接近呢?
  - 6.真想发牢骚,必须远离办公室。
- 《崔慈芬职场智慧课》

职场  
测试

无论你是正在寻找适合自己的工作岗位,还是已经工作多年,我们都会面对就业的考验。在进入职场之前,了解自己的缺点和弱点是非常重要的。想知道你的就业缺点在哪里吗?做完下面的题你就知道了。



## 测测你的职业性格

下列题目中,每题都有3个备选答案,选择一个最符合你实际情况的答案。

- 1.在众人面前,你能明白地表达自己的意见吗?  
A 能 B 不能 C 不知道
- 2.如果在同一时段中,电视正播放三种节目,你会选看那一种?  
A 歌唱节目 B 连续剧 C 猜谜节目
- 3.你认为一朵花涂什么颜色最好?  
A 粉红色 B 黄色 C 青色
- 4.如果在一个月内在要你扮演动物的角色,你会选择以下的哪一种?  
A 狗 B 猫 C 小鸟
- 5.你会跟讨厌的人谈话吗?

- A 会 B 不会 C 不知道
- 6.如果能重新选择的话,你希望身为男人还是女人?  
A 男人 B 女人 C 两者皆可
  - 7.以下的人物中,你喜欢哪一位?  
A 孙中山 B 爱因斯坦 C 歌德
  - 8.如果你在港口看到船,会联想到什么呢?  
A 海外旅行 B 再见 C 贸易
  - 9.以签字笔乱涂,你会涂哪一种形状?  
A B C
  - 10.你积极地参加社团活动吗?  
A 参加 B 不参加 C 偶尔参加

### 测试结果

每题选择“A”记5分,“B”记1分,“C”记3分,然后将各题得分相加,算出总分。

#### 10-17分:幻想浪漫型

这种类型的人富于想象,生活豪放不羁,忽视生活细节,对事漫不经心,通常在毕业后努力争取继续学习而不是早早就业。在集体中不太被人看重,可能富于创造性,但有时过分不切实际。不修边幅,不重整洁,粗枝大叶。易冲动,容易被人误解或奚落。具此种特质的人有成为艺术家的潜质。

#### 18-25分:慎重努力型

这种类型的人为人真诚。重良心,有毅力,道德感强,稳重,执著,孝敬尊重父母,对异性较严肃,受到周围人的好评,社会责任感强,工作勤奋,睡眠较少,在直接接触的小群体中会自然而然地成为领导性人物。他们细心周到,有始有终,是非善恶分明,乐于结交努力苦干的朋友。但有时显得过于小心谨慎,不敢说“不”。这种类型的人适合从事的职业有:会计、民航飞机驾驶员、空中小姐、商店经理等等。

#### 26-33分:安全适应型

这种类型的人情绪稳定,能够面对现实。容易与别人合作,为人比较宽容,适应性强,比较自信,有良好的自我感觉和自我评价,很少有挫折感。但有时反应迟钝,不敏感;有时也比较自命不凡,自鸣得意。适合从事技术性工作、管理性工作,研究人员、会计、飞行员等也是不错的职业选择。

#### 34-42分:积极行动型

这种类型的人好动而精力旺盛,喜欢各种身体活动,也能从一项活动迅速转移到另一项活动,兴趣广泛,工作努力。但往往做事比较冲动,常心血来潮,匆忙地做出不成熟的决定。通常无忧无虑,又给人变化不定的印象,因为他们喜欢从事新而雅的工作,喜欢旅行和结识新的朋友,喜欢经历日常生活中的新奇和变化,喜欢到异地走动或生活,喜欢追求时尚。适宜的工作有:公关人员、旅游工作者、运动员、探险家等。

#### 43-50分:社交个性型

这种类型的人喜欢同人交往,喜欢社交活动,在社交场合感到愉快、自在,易与人交友。喜欢冒险的生活,认为生活中不能缺少冒险,乐于从中寻找乐趣,而不过多考虑不利后果。适合处理人与人之间复杂的情绪或行为问题的职业,如教师、推销员、公关人员、社交活动家等。

本测试由壹心理提供



职场  
穿搭

# 贴秋膘不用愁 穿对西装让你更显瘦

秋季到来,商务男士很快就要穿上笔挺有型的西装。但是不少“贴秋膘”的男士表示,有没有什么办法能让自己看起来更瘦?在穿正装时,还有哪些讲究必须要遵守,才能看起来更加潇洒帅气?

### 能在上衣的口袋里放东西吗?

很多男士在正装设计的口袋中,随便放入东西。其实在正装的口袋里放东西,是毁掉整体形象的主要原因。尤其是钱包,不要放入上衣和裤子后面的口袋里,其正确的位置应该是上衣胸部的内部口袋中。如果在其他口袋里放东西,你的潇洒形象就会烟消云散。还有,很多人喜欢把手插在西裤的口袋里,这会给人一种傲慢无礼的感觉。要知道,举止优雅才能配合正装的整体形象。



上衣口袋不要放东西

### 什么样的裤子看起来更正式?

从经典角度来看,无褶的裤子就是比较轻便型的运动装。相反,有褶的裤子才是优雅的传统派风格。有褶的裤子,会给人一种厚重感,所以即使是大腿较粗的人穿了,也会感觉比较舒服。

最近商务套装的流行趋势是以细线条裤子为主,这种具有苗条感觉的无褶裤子也不错。《商务男士的魅力衣装》



反向褶,褶向内侧,形成接近无褶的线条



两粒纽扣、V区域比较深的正装穿起来更显瘦

### 什么样的西装更显瘦?

其实,男士西装既有三粒纽扣的西装上衣,也有两粒纽扣的。V区域稍短的两粒纽扣正装往往会给人端正的感觉。但是脸比较大,或者肚子大的人穿上,反而会突出这些缺点,所以看起来并不显瘦。

两粒纽扣、V区域比较深的正装会更显瘦。和纽扣数量无关,竖线条强调鲜明的轮廓,能给人很苗条的感觉。